

非常持出品・備蓄品

非常持出品

避難時に持ち出すべきものをリュックサックなどに入れ、玄関などすぐ持ち出せる場所に置きましょう。

水・非常食 <input type="checkbox"/> 飲用水 (1人1日3リットル) <input type="checkbox"/> 非常食 火を使わずに食べられるものを用意する	貴重品 <input type="checkbox"/> 現金 (10円玉は多めに) <input type="checkbox"/> 預金通帳 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 保険証等 <input type="checkbox"/> カード類 有価証券等
衣類 <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> 衣類 (長袖) <input type="checkbox"/> 軍手 (手袋) <input type="checkbox"/> マスク	緊急医薬 <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 除菌シート・その他感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 常備薬・傷ぐすり <input type="checkbox"/> お薬手帳
生活用品 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 乾電池 (多めに) <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 傘・カッパ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> スプーン はし <input type="checkbox"/> 紙コップ 紙皿 <input type="checkbox"/> ラップ アルミホイル <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> マッチ・ライター (ビニールにくるんで) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> タオル (大・小) <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 裁縫セット <input type="checkbox"/> カセットコンロ カセットボンベ <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> 敷きマット <input type="checkbox"/> 飲料水用ポリタンク 給水袋 <input type="checkbox"/> ブルーシート (敷物、雨除け用)	
その他 <input type="checkbox"/> ヘルメット 防災頭巾 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡 入れ歯・補聴器 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー ボディ洗浄剤 <input type="checkbox"/> 移動用の自転車 <input type="checkbox"/> 防災マップ	

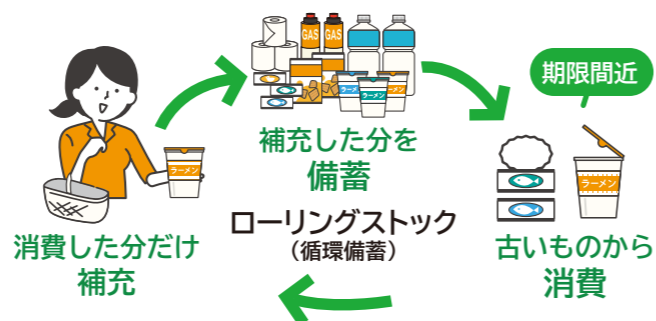
非常備蓄品

非常備蓄品は災害直後から物資が届くまでに必要なものです。家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう。

<input type="checkbox"/> 飲用水 (1人1日3リットルを目安に3日分) <input type="checkbox"/> 缶詰、レトルト食品、カップラーメン等 <input type="checkbox"/> お米 (アルファ化米、無洗米) <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> アメ、ビスケット等のお菓子	<input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> インスタントみそ汁、スープ <input type="checkbox"/> 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料 <input type="checkbox"/> 予備電池 (使用機器に合わせて)
---	--

ローリングストック (循環備蓄)

備蓄食料・飲用水などを保存期限が切れる前に消費し、その分だけを新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことをローリングストック (循環備蓄) といいます。定期的に古い備蓄品を消費するため無駄が出ず、期限切れも防ぎます。



女性用品

- 生理用ナプキン
- 防犯ブザー・ホイッスル
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身が見えないゴミ袋
- 女性用下着

妊産婦

- 妊産婦用下着
- 防犯ブザー・ホイッスル
- 妊産婦用衣類
- 母乳パッド

乳幼児用品

- 粉ミルク (アレルギー用含む) または液体ミルク
- 哺乳瓶・人工乳首 (ニップル) コップ (コップ授乳用に使い捨て紙コップも可) 消毒剤・洗剤・洗浄ブラシなどの器具・割りばし
- 皿・スプーン
- 枕・クッション・授乳ケープ パスタオル等 (ストールでも可)
- 湯沸かし器具 煮沸用なべ (食用と別にする)
- おしりふき
- 乳幼児用紙おむつ おむつ用ビニール袋
- 乳幼児用飲用水 (軟水)
- 離乳食 (アレルギー対応食を含む)
- 月齢に応じた衣類

子育て世帯お役立ちアイテム

日用品もアイデア次第で、本来の用途以外での活用ができることを知っておきましょう。

- 大き目のストール**
防寒具の他、着替えや授乳の際の目隠しや風呂敷代わりに荷物をおむつ袋などに入れて運ぶこともできます。
- 中身が見えない、においが漏れにくい袋**
使用後のゴミ処理用に赤ちゃんのおむつ袋など、においが漏れない袋も用意しておきましょう。
- ビニール袋・レジ袋**
タオルと組み合わせて赤ちゃんのおむつとして利用したり、子どもの食事エプロンにも使えます。
- ドライシャンプーやボディシート**
水がなくても清潔に保つことができます。赤ちゃんのおしりふきは大容量で身体中使え、大人も一緒に使えます。

介護用品

- 大人用紙おむつ
- 介護食 (おかゆ・とろみ食・とろみ剤)
- 簡易トイレ 据置式洋式トイレ
- 義歯洗浄剤
- 尿取りパッド
- おしりふき
- 防犯ブザー ナースコール

その他

その他個人に必要なアイテム

東京備蓄ナビ

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハや備えておくと良い品目などを紹介するサイトです。



出典：東京都防災ウェブサイトより

重さの目安

避難時は大雨や強風など普段と違う状況になるため、個人の体力にあわせて無理なく持って歩ける量を準備しましょう。

- 男性: 15kg
- 女性: 10kg
- 子どもや高齢者: 6kg